

Au coeur de Saint-Paul

**COURS DE POLE:
POLE FITNESS/DANCE
POLE HEELS**

**COURS DE
HAMAC AÉRIEN**

**CHAIR DANCE/
BURLESQUE**

PILATES

JAZZ BROADWAY

DANSES ENFANTS

DIVERS STAGES

Adultes/Ados/Enfants/Parents Enfants

INFOS PRATIQUES

www.lartallier.com



Planning Janv-Juin 2025 / Studio l'Art-Allier Saint Paul

Assujettit à modifications

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h-13h30 HAMMAC DEB	10h - 12h Open Practice sur résa				9h15 - 10h15 POLE INITIATION/DEB
14h-15h BARRE AU SOL					10h15 - 11h15 POLE DEB+/INTER
15h - 16h Hammac Open Practice sur résa			12h - 13h POLE DEB ET/OU POLE SILK		♡
			13h - 15h Open practice ou privatisation sur résa		11h30 -12h30 POLE ENFANTS 6 - 12ANS
17h - 18h INITIATION DANSE 6/8ANS		17h - 18h POLE ENFANTS 6 - 12ans	15h - 17h Open practice ou privatisation sur résa		
18h - 19h15 PILATES	18h30 - 20h POLE HEELS	18h15 - 19h15 POLE TS NIVX	17h15 - 18h45 POLE TS NIVX		
19h15- 20h15 JAZZ BROADWAY	20h - 21h POLE DÉB (cours pontuel)	19h15 - 20h15 BURLESQUE CHAIR DANCE	18h45 - 19h45 POLE TS NIVX		

CONCERNANT LES COURS DE
PILATES, BAS , INITIATION 6/8ANS
ET JAZZ CONTACTEZ DIRECTEMENT
JULIE DOMONT +336 84 83 79 32

POUR TOUS LES Autres COURS CONTACTEZ
EMILIE PAR WHATSAPP : +262 693 46 72 41
WWW.LARTALLIER.COM



POLE / HAMMAC ET CHAIR DANCE TOUT SAVOIR AVANT DE DEBUTER

CONDITION PHYSIQUE : Il ne nécessite Aucun pré-requis avant de débiter. Tout age et toutes morphologies sont bienvenues. Il est en revanche conseillé d'avoir l'avis de votre médecin avant de commencer. Un certificat médical ou une décharge sera requis.

TENUE : POLE : Shorty et brassière, afin de permettre une adhérence maximum à la barre / POLE HEELS: genouillères et talons de pole ou chaussettes pour débiter / POLE FLOW : genouillères et chaussettes / CHAIR DANCE : legging pour débiter, short, débardeur, petits talons / HAMAC : Legging et Tee-shirt / PILATES, JAZZ BROADWAY, INITIATION ENFANTS : voir directement avec Julie

LES INTERDITS : Tous les bijoux doivent être retirés, même les piercings au nombril et oui! ceci afin de préserver votre sécurité et le matériel mis à disposition. Toutes les rayures sur les barres engendrent une dégradation du matériel et une perte d'adhérence. Si dégradation par manque d'indulgence un remboursement vous sera demandé.

L'utilisation de magnésie en poudre / talc est interdite. Huile et crème corporelle interdite au risque de glisser.

À SAVOIR : durant la période hivernale les peaux sèches à extrêmement sèche glissent tout comme les corps gras. Il est donc important d'avoir un équilibre afin d'accrocher à la barre. Pour les peaux sèches vous trouverez des crèmes à bases de glycérolines ou 100% aloe vera adapté.

VOUS GLISSEZ TOUJOURS? : Garder vos cheveux bien attaché afin d'éviter tout contact et dépôt de corps gras à la barre. Évitez de la toucher. Lavez vos mains avec du savon avant la pratique. Et nettoyez votre barre avec de l'alcool. N'oubliez pas votre serviettes pour vos mains.

PRÉVOIR : Une grande serviette pour le tapis , et votre bouteille d'eau.

HYGIÈNE : Nettoyer les tapis, barres et autres matériel après leur utilisation. (pas de vaporisation direct sur le matériel mais sur les chiffons qui vous seront fournis.)

CONCERNANT LA MAGNÉSIE : NOUS EN PROPOSONS EN VENTE DANS NOTRE STUDIO SUR COMMANDE. Il est tout de même conseillé de minimiser la magnésie afin de travailler un maximum votre grip et de l'utiliser quand vous sentez vraiment nécessaire. À défaut des mains moites où vous n'avez pas le choix.



MAGNÉSIE/GRIP

ACTUELLEMENT EN STOCK :



À PROPOS DU STUDIO L'ART-ALLIER " BODY POSITIVE MINDSET"

À DISPOSITION :

>Un espace de 75m2, climatisé, avec parquet et miroirs, point d'eau à l'intérieur

> Matériel : Tapis , briques et autre matériel fournit

> 6 à 8 barres

SERVICES FOURNIS:

> Cours réguliers, stages, évènements privés

>Des cours pour adultes et enfants encadrés par des professeures passionnées et expérimentées , à l'écoute et sans jugement...

>Des stages d'initiation/de découverte concût pour vos premières fois

>Divers stages ponctuels tenus par différents prestataires

>Une gestion à l'écoute et réactive au mieux possible (hors vacances , une petite pause est parfois nécessaire), joignable plus rapidement par whatsapp.

LES COURS RÉGULIERS DE POLE / HAMAC ET CHAIRDANCE :

>Durée 1h , suivit parfois de séances de 30min de rallongement de cours , ou renfo ou souplesse intense

> Des cours variés autour de la pole, pole dance, pole renfo, souplesse, pole heels, et parfois pole choré

>Nb d'élèves : Petit comité d'un maximum de 8 personnes aux cours réguliers d'1h non suivis d'un allongement. (hors stages)

>Plus de 8 aux cours d'1h30, Max 2 par barre ou par hamac

>Des cours tous niveaux , Mardi, Mercredi et Jeudi

>Cours déb/Déb+/inter Les Lundi, Samedi et Jeudi

>La réservation des cours se font via une application, qui vous sera transmises après inscription définitive

POUR LES AUTRES COURS CONTACTEZ DIRECTEMENT LE/LA PROFESSEURE CONCERNÉ.E

> À noter :

Les cours tous niveaux sont tout aussi bien adaptés aux débutants

Libre à vous d'enchaîner sur 30min ou 1h de plus de cours quand cela est possible

(plus d'informations vous sera fournit à ce sujet) .



FONDÉE EN FÉVRIER 2024
PAR EMILIE



LEXIQUE

POLE DANCE : se dit le ou la, “de la” ou “du” pole dance aussi appelé Pole Fitness, Pole en général. Dans ce cours nous forgeons, force , souplesse , endurance , et coordination et confiance en soi . Nous nous concentrons sur l’aspect général de la pole et apprenons 2 à 4 figures nouvelles par cours.

POLE SPORT : Lors de cette session nous visons essentiellement le travail en force ! Notre échauffement et la partie renfo sont rallongés . Et travaillons en profondeur des figures sportives avec des techniques au point! (Chopper/V , handstands, drop ...). Ouvert aux niveaux Débutants à intermédiaire+ nous saurons adapter selon le niveau de chacun.

IDÉAL pour un moment SWEAT! (SESSION PONCTUELLE)

EXOTIC POLE / POLE EXOTIQUE : L’exotic pole dance utilise les bases de la pole dance classique et exige le même niveau d’endurance, de force et d’habileté, mais la principale différence est l’introduction d’un élément plus sensuel. Cela se fait de plusieurs manières, à travers la danse chorégraphiée, le port des talons , du travail au sol... Peut se découvrir en chaussettes hautes, il vous ait en revanche conseillé le port des chaussures à plateformes pour une meilleures agilité, et une entrée dans votre personnage charnel plus approfondit. C’est le moment de vous découvrir à travers la danse. Genouillères conseillées.

POLE RENFO : Dans ce cours nous pratiquons des exercices de renforcement avec ou sans la barre sous forme de mini circuit endurant. Nous travaillons essentiellement avec le poids du corps. Le but visé est de progresser vers des figures plus avancées et faire progresser son endurance.

POLE FLEX /FLEXIBILITY FLOW = COURS DE SOUPLESSE Concût spécialement pour vous aider dans vos disciplines aériennes. Mais pas que! Les étirements comme le renforcement vous aide dans la vie de tous les jours, dans votre amplitude de mouvements. Et donc améliora votre mobilité.

POLE CHORÉO : Mélange d’apprentissage de figures et de danse autour et sur la barre. Le tout en rythme sur une musique. Il est important de joindre le début de la chorégraphie. Les dates sont annoncées plusieurs semaines avant. Le cours de pole choré se tient ponctuellement.

POLE FLOW : Un cours plus axé sur la dase autour de la barre, parfois mêlant le floorwork. Travail de fluidité posture et musicalité

TARIFS POLE DANCE ADULTES

10 HEURES (VALIDE 13 SEM)	150€ SOIT 15€/H
12 HEURES (VALIDE 13 SEM)	180€ SOIT 15€/H
20 HEURES (VALIDE 24 SEM)	280€ SOIT 14€/H
40 HEURES (VALIDE 45 SEM) Idéale si 2h et plus par semaine	520€ soit 13€/h
COURS D'ESSAI ADULTES	1h : 16€/ 1h30 : 20€
COURS UNITÉ ADULTES	1h: 20€/pers / 1h30 : 28€/pers
OPEN PRACTICE (entraînement sans coach)	1h : 15€/pers / 2h : 30€/pers ou 1h: 30€/groupe de 3 Personnes
Frais d'inscription	Nouvelle adhésion : 50€ / Réinscription: Tarif dégressif <u>Vos Frais comprennent : La mis en place de votre appli de résa, L'entretien en général du matériel, du studio, l'achat, le renouvellement des matériel mis à disposition , le management et autres frais engendrés.</u>
 INFOS	La validité des cartes se font de date à date > 2 à 3 semaines de vacances (scolaire) sont donc pris en considération/ Au delà de 3 semaines de congés total de l'école, un allongement pourra être proposé si nécessaire. Le règlement intérieur est à imprimer et à ramener. Assurez-vous de bien le lire avant tout achat qui sera définitif. À télécharger ici ou sur notre site .

www.lartallier.com/+262 693 46 72 41

AUTRES TARIFS POLE DANCE

COURS PRIVÉ INDIVIDUEL	1h : 50€ / 2h : 80€
COURS PRIVÉ DE GROUPE (minimum 4 personnes)	1h : 25€/pers ; 1h30 : 30€/pers
COURS D'ESSAI ENFANTS	1h : 10€
Cours unité enfants	1h : 17€
EVENTS : EVJF, EVG, Anniversaire et autre évènements privé LOCATION DE SALLE	N'hésitez pas à nous contacter pour votre Demande de devis sur mesure
INFOS	NOUS CONTACTER AFIN DE RÉSERVER VOTRE COURS D'ESSAI AU MOINS 48h AVANT LE DÉBUT DU COURS. SOUS RÉSERVE DE DISPONIBILITÉ. Veuillez svp consulter nos CGV/règlement intérieur avant tout achat définitif.
 20 rue suffren Centre ville de Saint- Paul	+262 693 46 72 41 contact@lartallier.com www.lartallier.com

Fonctionnement des Tarifs & Règlement du Studio – L'Art-Allier**

1. Adhésion :

L'adhésion annuelle est obligatoire pour bénéficier des cartes de cours à tarifs préférentiels.

- Adhésion initiale : 50 €

- Réinscription : Tarif dégressif selon l'ancienneté

Elle comprend :

- L'accès à la réservation via notre application dédiée
- L'entretien et le renouvellement du matériel
 - La gestion du studio et du planning
 - Et divers frais de fonctionnement

2. Cartes de cours (valables pour les adhérents) :

Les cartes sont proposées sous plusieurs formats (10h, 12h, 20h ou 40h), avec une validité définie (13 à 45 semaines selon la formule).

Avantages :

- Tarifs dégressifs (jusqu'à 13 €/h)
- Flexibilité des créneaux
- Réservation en ligne facile via l'application
- Prolongation possible en cas de fermeture exceptionnelle ou congés prolongés du studio (au-delà de 3 semaines)

3. Cours à l'unité (non-adhérents) :

- Tarif plus élevé (20€/h ou 28€ pour 1h30)
- Réservation à effectuer au plus tôt afin d'assurer votre place
- Annulation obligatoire 48h à l'avance, sinon le cours est dû -
Votre achat est valide 1 mois
- **Décharge à imprimer, signer et envoyer à :
contact@lartallier.com avant le premier cours

4. Règles d'annulation pour les adhérents :

- Annulation gratuite possible **jusqu'à 24h avant** le cours
 - Passé ce délai, la séance est **décomptée automatiquement**
- Merci de bien respecter les délais pour permettre une bonne organisation du planning et laisser la place à d'autres élèves.

5. Open Practice (sans coach) :

- 15€ pour 1h ou 30€ pour 2h par personne
- Option groupe : 30€/h pour un groupe de 3 personnes

6. Informations importantes :

- La validité des cartes est calculée **à partir de la date d'achat**
- Le règlement intérieur est à lire et à accepter avant tout achat. Il est disponible en téléchargement sur le site et [en cliquant ici](#)

Contact : Site : [www.lartallier.com]

Mail : contact@lartallier.com /

Téléphone : +262 693 46 72 41

Pour le fonctionnement et
tarif des cours de
Pilates/jazz broad et
initiation danse enfants :
contactez directement
Julie +33684 83 79 32



NOTRE ENSEIGNE

L'Art-Allier vient de 3 mots : Allier / Art / Atelier

Un atelier où nous sommes ouverts à différentes disciplines, où on peut allier , se mélanger , se mixer , mettre la diversité de chaque personne et de chaque discipline en avant.

Et on en vient à l'aspect Body Positive, en français la "Positivité Corporelle" ", se sentir bien comme l'on est , tout en continuant à prendre soin de son corps et son esprit en lui offrant tout plein de bonnes choses.

Et ce en commençant par les activités que nous proposons .

L'Art-Allier "Body Positive Mindset" .

Enfin vous l'auriez compris, en résumé :

Découvrez un espace de Bien-être unique où des activités physiques , artistiques et culturelles se rejoignent pour célébrer la diversité de chaque corps.

Chez L'Art-Allier nous vous accueillons dans un environnement bienveillant et sans jugement, quel que soit votre morphologie et votre âge.

Nous vous attendons. Rejoignez-nous!

INSCRIPTION:
WWW.LARTALLIER.COM



QUI SUIS-JE ?

JE SUIS EMILIE , FEMME, MAMAN, FONDATRICE DE L'ART-ALLIER, GÉRANTE DE STUDIO ET PROFESSEUSE DE POLE DANCE , DE BURLESQUE , ET D'ARTS AÉRIENS.

JE M'ÉPRENDS DE L'UNIVERS ARTISTIQUE DEPUIS 2015 ET M'INSTRUIS D'AVANTAGE DU DOMAINE SPORTIF . ENSEIGNANTE DE LA POLE DANCE DEPUIS 2018. EN PARALLÈLE EX PERFORMEUSE ARTISTIQUE ET SERVEUSE/BARMAID/AUTRES PETITS JOBS. EN 2022 JE DÉMARRE PETIT À PETIT L'ENSEIGNEMENT À TEMPS PLEIN. CELA ME PERMET AU FUR ET À MESURE DE POUVOIR VOUS PROPOSER D'AVANTAGE MON UNIVERS. EN FÉVRIER 2024 J'OUVRE LES PORTES DE MON PROPRE STUDIO AU GRAND PUBLIC! N'HÉSITEZ PAS À VENIR MA RENCONTRE SI VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS.

COMMENT ME CONTACTER?

**PAR MESSAGE POUR PLUS DE FACILITÉ , PAR WHATSAPP C'EST ENCORE MIEUX!
AU +262 693 46 72 41**

ENTRE LES COURS , LA GESTION DU STUDIO , MA VIE PERSONNELLE...J'AI RAREMENT LA POSSIBILITÉ DE PRENDRE LES APPELS . JE RÉPONDS À TOUS VOS MESSAGE TRANQUILLEMENT AU CALME. PAFOIS UN PEU TÔT OU TARD, MAIS JE VOUS RÉPONDS AUSSITÔT QUE POSSIBLE. MERCI À VOUS TOUS QUI ME CONTACTEZ ❤️💛

OÙ NOUS TROUVER ? :

**📍 20 RUE SUFFREN
COEUR DE VILLE, SAINT-PAUL
ENTRÉE PORTILLON NOIR
AU 1ER ÉTAGE SUR LE MÊME
PALIER QUE L'ILOT TRÉSORS**

